

ДС №1 (Сад 3-7)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	---

Завтрак

170 Каша манная молочная Калорийность-176

жидкая..

Крупа Манная , Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, Сахар-песок, Масло сливочное обогащенное

200 Кофейный напиток Калорийность-51

Кофейный напиток , Сахар-песок

25/5 Хлеб с маслом Калорийность-102

Хлеб пшеничный нарезка, Масло сливочное обогащенное

Итого за Завтрак Калорийность-329

Завтрак2

100 Сок. Калорийность-42

Итого за Завтрак2 Калорийность-42

Обед

50 Салат из свеклы отварной. Калорийность-47

Свекла, Масло подсолнечное раф

200 Щи из свежей капусты с картофелем Калорийность-68

Капуста белокочанная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Сметана 15%, Масло подсолнечное раф , Соль юдированная

130 Каша вязкая (яичневая) Калорийность-107

Крупа Ячка, Масло сливочное обогащенное

70 Птица тушеная. Калорийность-109

Тушка цыпленка бройлера , Мука пшеничная в/с обогащенная, Морковь, Лук репчатый, Томат-паста , Масло подсолнечное раф

180 Компот из сушеных фруктов (смесь с/ф). Калорийность-102

Смесь сухофруктов (Фруктовая), Сахар-песок

50 Хлеб ржаной. Калорийность-87

Итого за Обед Калорийность-520

Полдник

200 Молоко кипяченое Калорийность-113

15 Печенье Калорийность-56

Итого за Полдник Калорийность-169

Ужин

150 Каша гречневая с мясом. Калорийность-414

Мясо свинины нежирное, Масло сливочное обогащенное, Масло подсолнечное раф , Крупа Гречка , Морковь, Лук репчатый

180 Чай. Калорийность-34

Чай черный , Сахар-песок

30 Хлеб пшеничный Калорийность-71

Итого за Ужин Калорийность-519

Итого за Калорийность-1 579